



別讓生冷食物，引爆旅遊健康危機！

出國飲食要注意，
縱使是小小的冰塊，
也有可能潛藏病菌，
引起霍亂、痢疾等疾病…



旅遊中應注意：

- 飯前便後勤洗手。
- 不生飲，自備開水或瓶裝水。
- 不吃路邊攤食物或已剝皮之水果。
- 不生吃魚、貝、肉類食品。

返國後若身體不適，請儘速就醫，
才能健康旅遊一路到底！

